

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R7. 7. 9

熱中症警戒アラートが発表される日が続いて、保健室では、夏の暑さ・ジメジメにより体調不良を訴える生徒の来室が目立っています。

さて、もうすぐ夏休み。「うれしい(^^♪)」と思いつつも、特に6年生は“勝負の夏”となりますね。“タスク管理・スケジュールリング”をすると、体や心のストレスを低減することができます。

みなさんが充実した夏休みを過ごせますように。

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



これって思春期!?

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか? それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。

思春期は、大人に成長していくために通る道。

出口のないトンネルがないように、思春期もいつかは終わりがきます。今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほ笑ましい気持ちになりましたか?

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう! すると、肩の力が抜けて少しラクになりますよ。



夏休みは治療のチャンスです!

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてお知らせをしているところです。

まだ、医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。



緊急時に備え、先生たちも救急法を学びました。



熱中症を予防しよう

先日6月16日に、生徒保健委員会(後期)と松山市消防局救急課と連携し、熱中症予防を呼びかける校内放送を行いました。その内容を改めてお知らせしますので、予防に努めてください。



※ (保) = 生徒保健委員
(消) = 消防職員

- (保) 熱中症になるとどのような症状が起こりますか?
- (消) **熱中症は、めまいや体のだるさ、吐き気や頭痛などの症状が現れ、重症になると意識障害を起こすこともあります。**
- (保) いろいろな症状が出ますね。

熱中症が疑われる症状で、救急搬送された人はどのくらいいるんですか?



- (消) **松山市では昨年、熱中症が疑われる症状で438人の方が救急搬送されました。年齢別でみると、高齢者の方が最も多いのですが、6歳から18歳までの人も51人が救急搬送されていますよ。**

- (保) 子どももたくさん搬送されているんですね。どういった状況で熱中症になったんですか?



- (消) 自宅だけでなく、**部活動や体育の授業でも発生**していますよ。
- (保) **屋外での運動は、特に注意が必要**ですね。
- (消) **体育館などの屋内でも発生**していますので、屋内だからと言って油断してはいけません。
- (保) 熱中症を予防するために、私たちに何かできますか?
- (消) **熱中症の予防のポイントは、「水分・塩分の補給」、「暑さを避ける」、「日頃からの健康管理」の3つとなります。**1つ目の水分補給ですが、**喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが大切で、塩分などのミネラルを補給することも、体の中の環境を整えるために重要です。**
- (保) **喉が渇いてなくても水分補給することが大切**なんですね。
- (消) 2つ目の「暑さを避ける」ですが、**エアコンや扇風機を上手に活用し、部屋の温度や湿度を調整してください。外出する時は、通気性の良い衣服選び、日傘や帽子を使用してください。**また、**気温の高い時間帯を避ける**ことも大切です。
- (保) 日傘や帽子を使うと、直射日光を防げて暑さも避けられますね。
- (消) 3つ目は「日頃からの健康管理」です。小さい頃に習った方もいるかもしれませんが、**「早寝」「早起き」「朝ごはん」が大切です。つまり、十分な睡眠をとって体力を回復させ、栄養バランスの良い朝ごはんをとり、適度に運動をする**よう心がけてください。
- (保) やはり、**日頃の生活習慣の中で健康管理をすることが、熱中症の予防につながる**のですね。では、熱中症になってしまった場合は、どうすればよいでしょうか?
- (消) **熱中症の応急手当のポイントは、「涼しい場所へ移動する」、「体を冷やす」、「水分と塩分を補給する」の3つとなります。**



まずは、**風通しの良い日陰やエアコンの効いた涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせ**ましょう。次に、**首や脇、足の付け根など太い血管がある部分を氷まくらなどで冷やし**ながら、**水分と塩分を補給**させます。ただし、意識障害など自分で水分を飲むことができない場合は、**無理に飲ませないようにしてください。**このような症状の時は、**先生や大人の方に助けを求め**ましょう。また、**ためらわず119番通報**をして、救急車を呼びましょう。

